

Grossesse: avant, pendant

Prêts à faire un enfant ? Comme avant le départ d'un long voyage, d'une belle aventure, c'est le bon moment pour faire une visite préconceptionnelle (avant la grossesse) chez votre médecin généraliste ou votre gynécologue.



Dans l'intérêt de la mère et du futur enfant, il est en effet préférable de détecter un éventuel diabète, un problème thyroïdien, une anémie, un excès de poids ou une hypertension, affections qui nécessiteront un suivi plus attentif de la grossesse. La

mère sera aussi encouragée à arrêter de fumer et de boire de l'alcool.

De plus, une prise de sang permet de savoir si la future maman est protégée contre des maladies infectieuses, comme la rubéole et la toxoplasmose, dangereuses pour le fœtus. Ou si elle est porteuse de virus comme celui du VIH ou de l'hépatite B ou C.

Dans certains cas, une recherche de maladie génétique sera également effectuée.

Les éventuels rappels de vaccination seront effectués.

Avant une grossesse, un **supplément en vitamine B9 (l'acide folique)**, sous forme d'un comprimé à prendre tous les jours, réduit le risque de malformations neurologiques (spina bifida) ou de fente labio-palatine (bec-de-lièvre). Si l'on insiste pour qu'une éventuelle carence en acide folique soit corrigée avant le début de la grossesse, c'est parce que c'est pendant les 8 premières semaines de grossesse que le bébé y est le plus vulnérable. Or on ne sait jamais à l'avance quand la grossesse va commencer....Ce supplément sera poursuivi les 3

premiers mois de la grossesse (lire le chapitre « [acide folique](#) » de notre dossier « vitamines »).

Feu vert : les femmes non immunisées contre la rubéole doivent se faire vacciner lorsqu'elles sont encore sous contraception ([en savoir plus](#)).

Bon à savoir : il n'y a aucune contre-indication à la vaccination contre la COVID-19 des femmes désireuses de tomber enceintes.

Feu vert : on recommande aux femmes enceintes une vaccination contre la coqueluche, entre la 24^{ème} et la 32^{ème} semaine de grossesse. Ainsi, les anticorps protecteurs contre cette maladie peuvent être transmis via le placenta à leur fœtus. Futurs père et grands parents doivent également être vaccinés contre la coqueluche ([en savoir plus](#)).

Feu vert : on recommande aux femmes enceintes de se faire vacciner contre la grippe peu importe le niveau d'avancée de la grossesse. En effet, les femmes enceintes sont plus susceptibles que la moyenne de développer une forme sévère de la maladie au vu du remaniement de son système immunitaire, de la diminution de sa capacité respiratoire et de l'augmentation de la charge de travail pour le cœur. Le vaccin contre la grippe comme tous les autres vaccins inactivés utilisés en Belgique ne constitue aucun danger pour le fœtus.

Feu rouge : il a été constaté que les femmes enceintes et d'autant plus si elles présentent des comorbidités comme un surpoids important pré-grossesse, de l'hypertension, un diabète etc. ont un risque plus important de développer une forme sévère de la COVID-19 et d'accoucher de manière prématurée. Dès lors, il est recommandé de vacciner de manière systématique les femmes enceintes contre la COVID-19.

Feu orange : un désir d'enfant ? Une grossesse ? L'occasion

idéale pour arrêter de fumer. Un programme spécial Grossesse sans tabac prévoit le remboursement de consultations chez un tabacologue pour la femme enceinte et son partenaire.

C'est parti pour 40 semaines !

Retard de règles, seins lourds et/ou tendus, appétit qui change, nausées quotidiennes, besoin de dormir davantage...

On trouve aujourd'hui dans toutes les pharmacies des tests de grossesse urinaires en vente libre qui permettent de savoir très vite si un bébé est en route.

Dès ce moment, le généraliste (ou le gynécologue ou la sage-femme) devient un partenaire-santé jusqu'à l'arrivée du bébé (et après bien sûr !).

Il est important, même si le test de grossesse est formel, de **faire confirmer la grossesse par le médecin**. Cette première consultation prénatale comprendra une prise de sang, surtout s'il n'y a pas eu de visite préconceptionnelle.

Le rôle du praticien sera ensuite de vérifier que la grossesse évolue normalement. Dans la mesure où tous les organes se forment durant les 2 premiers mois de gestation, dès le début, une surveillance attentive est indispensable. On préconise 10 rendez-vous pour une première grossesse ; sept si la future maman a déjà eu des enfants.

Trois échographies sont prévues au cours du suivi d'une grossesse normale: elles permettent de « voir » le bébé mais, surtout, de prévoir la date de l'accouchement, de contrôler sa croissance et de détecter des anomalies, puis de vérifier dans quelle position se trouve l'enfant avant l'accouchement.

Tout au long des 40 semaines, chaque mois, la tension artérielle va être contrôlée, ainsi que le poids de la mère et ses urines pour vérifier que les reins fonctionnent bien et qu'il n'y a pas d'infection urinaire. Les femmes qui ne sont pas protégées contre la toxoplasmose sont soumises à une prise

de sang mensuelle de contrôle.

Feu rouge : dès le début d'une grossesse, on conseille **d'éviter la prise de médicaments non conseillés par le médecin ou la consommation de boissons alcoolisées** (bière, vin, cidre, etc). Les radiographies sont strictement prohibées.

Feu orange : les grossesses à risque font généralement l'objet d'un suivi par un gynécologue.

Bon à savoir : pendant la grossesse, le médecin prescrit les vitamines nécessaires comme la vitamine D, par exemple. Les vitamines « pré-natales » et « de grossesse » habituelles en contiennent.

Les bobos de la grossesse

Jusqu'à la naissance, le professionnel de santé est présent pour répondre aux questions.

Ses conseils sont utiles face aux petits bobos ou aux désagréments de la grossesse : nausées, brûlant, constipation, vergetures, fatigue, mal de dos, crampes, envie d'uriner fréquentes, difficultés respiratoires...

Certaines situations justifient une consultation d'urgence : une perte de sang, une perte du liquide amniotique, des douleurs importantes au ventre ou au dos, une disparition prolongée de la perception des mouvements de l'enfant, de violents maux de tête, de la fièvre, des ganglions gonflés, une chute ou un accident. Un contrôle est utile également en cas de brûlures en urinant.

Bon à savoir : la grossesse est une période propice aux caries : brossez soigneusement vos dents.

La nourriture, ça compte

Avant même d'être enceinte, une alimentation équilibrée

participe à la bonne santé de la (future) mère.

Pour bien se nourrir pendant la grossesse, il suffit de respecter la répartition des aliments recommandés dans la pyramide alimentaire ou le régime méditerranéen.

Sans oublier de boire en suffisance... et d'éviter toute prise d'alcool, toxique au développement de l'enfant.

Bon à savoir : fruits et légumes en suffisance aident à combattre la constipation.

Attention : les femmes non protégées contre la toxoplasmose doivent se passer de viandes crues. Les fruits et légumes consommés seront parfaitement lavés ou, mieux encore, épluchés.

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire des informations proposées sur le [site](#) de l'ONE.

Photo © aragami – fotolia.com

Mise à jour le 02/09/2021

Consultez également la [Fiche_Conseils_Femme_Enceinte](#)